

〇〇 3 月 献立表 〇〇

練馬デイサービス

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 松風焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの酢の物 漬物 エネルギー 505 kcal	《リクエスト》ちらし寿司 すまし汁 つみれと野菜の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 黄桃缶 エネルギー 471 kcal	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 生揚げの煮物 インゲンの柚子風味和え フルーツ エネルギー 501 kcal	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソースかけ ピーマンのピリ辛炒め 白菜の生姜和え 漬物 エネルギー 413 kcal	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き カリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草とえのきの和え物 漬物 エネルギー 464 kcal	A 鶏肉の野菜あんかけ B ますの野菜あんかけ ごはん 味噌汁 じゃが芋の金平 青梗菜の胡麻ドレ和え 漬物 選択A 423 kcal 選択B 436 kcal
3時	メープルケーキ 104 kcal	くずまんじゅう 48 kcal	《リクエスト》今川焼き 88 kcal	パンケーキ 87 kcal	フルーチェ 56 kcal	まんじゅう 70 kcal
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	《リクエスト》あんかけ焼きそば 《リクエスト》春巻き 春雨サラダ パイン缶 エネルギー 662 kcal	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 エネルギー 433 kcal	ごはん 中華スープ 蒸し鶏のバンバンジーソース ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ 漬物 エネルギー 454 kcal	A さばの梅風味焼き B 鶏肉の梅風味焼き ごはん 味噌汁 肉団子と大根の煮物 小松菜のピーナツ和え 漬物 選択A 486 kcal 選択B 441 kcal	《郷土料理》よこすか海軍カレー コンソメスープ ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け パイン缶 エネルギー 472 kcal	ごはん 味噌汁 肉豆腐 キャベツの炒め物 カリフラワーのしそ風味和え フルーツ エネルギー 426 kcal
3時	ゼリー 73 kcal	たいやき 106 kcal	シュークリーム 100 kcal	ショコラケーキ 107 kcal	まんじゅう 70 kcal	ドーナツ 101 kcal
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の焼肉だれ炒め さつま芋のレモン煮 春雨サラダ 漬物 エネルギー 523 kcal	豚丼 すまし汁 ふろふき大根 コーンサラダ フルーツ (キウイ) エネルギー 450 kcal	ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ 車麩の卵とじ インゲンの胡麻ドレ和え 漬物 エネルギー 483 kcal	ごはん 味噌汁 かれのい煮付け 茄子の中華炒め キャベツのゆかり和え 漬物 エネルギー 404 kcal	A 鶏肉チーズ焼き B さわらチーズ焼き ごはん 味噌汁 里芋のおかか煮 白菜の昆布和え 漬物 選択A 399 kcal 選択B 429 kcal	ごはん 卵スープ ハンバーグデミソース 青梗菜のソテー かぼちゃのサラダ みかん缶 エネルギー kcal
3時	バウムクーヘン 135 kcal	プチドック 100 kcal	まんじゅう 70 kcal	手作りおやつ	ロールケーキ 113 kcal	手作りおやつ
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 もやしとにらの和え物 漬物 エネルギー 479 kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻焼き じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 エネルギー 461 kcal	ごはん 味噌汁 豚肉柳川風 春雨のソテー ツナサラダ フルーツ (オレンジ) エネルギー 573 kcal	グリーンピースごはん 味噌汁 さわらの竜田揚げ 根菜の煮物 ほうれん草としめじの香り and え パイン缶 エネルギー 523 kcal	ごはん 中華スープ 《リクエスト》麻婆豆腐 《リクエスト》餃子 青梗菜のナムル 漬物 エネルギー 501 kcal	A たらの醤油マヨ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜の花のお浸し カクテル缶 選択A 467 kcal 選択B 450 kcal
3時	パンケーキ 87 kcal	まんじゅう 70 kcal	ゼリー 73 kcal	チョコパン 133 kcal	クレープ 103 kcal	ショコラケーキ 107 kcal
	30 (月)	31 (火)				
昼食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしの炒め物 白菜の甘酢和え 漬物 エネルギー 415 kcal	ごはん 春雨スープ 《リクエスト》かに玉風 もやしのナムル 南瓜の中華煮 パイン缶 エネルギー 452 kcal				
3時	プチドック 100 kcal	抹茶ワッフル 100 kcal				

ひな祭り

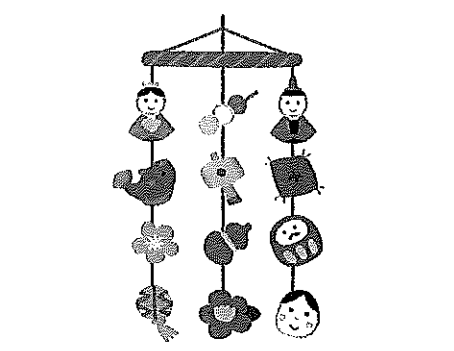
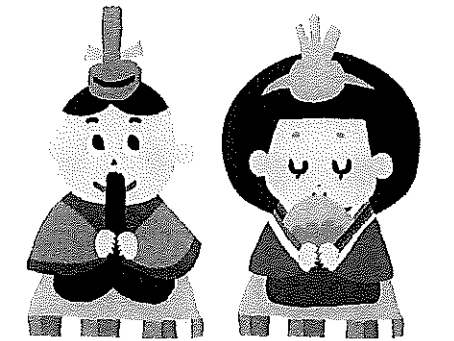
3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」の日。ちょうどこの頃に桃の花が盛りを迎えることから、桃の節句とも呼ばれます。男女一対のひな人形を飾る習慣が始まったのは、江戸時代のことです。

ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾ります。

《神奈川県郷土料理》よこすか海軍カレー

明治、海軍・陸軍軍人の脚気の罹患率が高く、早急に対策を打つべき深刻な問題でした。明治17年当時海軍医だった高木兼寛はイギリス海軍で提供されていたカレー風味のシチューに小麦粉でとろみを付けて、ライスにかけたメニューを軍隊食に取り入れたのです。このメニューは具材と小麦粉により当時の軍隊食に不足していた栄養分を補うことができました。その結果、明治18年には劇的な改善が見られ、脚気をほぼ撲滅することに成功したのです。

このときに採用されたメニューが現在の日本のカレーライスのルーツと言われています。その後、カレーライスは兵役を終え故郷に戻った兵士たちにより全国に広まっていきました。海軍とともに歩んできた街「横須賀」。横須賀はカレー発祥の地なのです。



19・21日は手作りおやつのため栄養価は入っていません。

★★★ 練馬デイサービス 3 月 栄養価表 ★★★

	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)	
エネルギー	609 kcal	519 kcal	589 kcal	500 kcal		520 kcal		493 kcal	506 kcal
蛋白質	25.8 g	24.4 g	26.8 g	20.2 g		20.4 g		20.6 g	21.9 g
脂質	18.6 g	5.9 g	17.6 g	13.7 g		17.4 g		7.7 g	8.5 g
食塩相当量	4 g	4.6 g	3.4 g	3.3 g		3.7 g		3.1 g	4.9 g
炭水化物	81.2 g	90.8 g	76.9 g	71.3 g		67.1 g		81 g	81.1 g
	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)	
エネルギー	735 kcal	539 kcal	554 kcal	593 kcal	548 kcal	542 kcal		527 kcal	
蛋白質	21.3 g	23.8 g	22.5 g	26.2 g	25.2 g	21.4 g		21.5 g	
脂質	13 g	9.7 g	17.2 g	18.9 g	14.6 g	10.2 g		13.3 g	
食塩相当量	5 g	4.9 g	2.8 g	4.1 g	4 g	3 g		3.1 g	
炭水化物	128.2 g	86.1 g	74.9 g	76.7 g	76.5 g	91.1 g		78.3 g	
	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)	
エネルギー	658 kcal	550 kcal	553 kcal	404 kcal		542 kcal	512 kcal	542 kcal	
蛋白質	27.4 g	23.3 g	17.5 g	19.7 g		21.2 g	20.5 g	19.2 g	
脂質	16.1 g	10.4 g	11.5 g	8.1 g		13.5 g	10.7 g	19.3 g	
食塩相当量	3.8 g	3.6 g	3.3 g	3 g		3 g	3 g	3.4 g	
炭水化物	100.1 g	87.7 g	91.7 g	59.3 g		81.8 g	81.7 g	72.1 g	
	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)	
エネルギー	566 kcal	531 kcal	646 kcal	656 kcal		604 kcal		574 kcal	557 kcal
蛋白質	24.5 g	22.8 g	26.8 g	24.4 g		23.9 g		26.7 g	26.9 g
脂質	15.4 g	11.8 g	18.9 g	15.9 g		18.4 g		18.1 g	15.5 g
食塩相当量	3.3 g	3.7 g	3.3 g	3.6 g		3.4 g		3.6 g	3.4 g
炭水化物	79.3 g	81.3 g	88.3 g	92.2 g		82.1 g		73.4 g	74.9 g
	30日 (月)	31日 (火)							
エネルギー	515 kcal	552 kcal							
蛋白質	21.4 g	15.7 g							
脂質	13.3 g	9.8 g							
食塩相当量	3.4 g	3.4 g							
炭水化物	73.1 g	98.8 g							